

Nr. 21

Oktober 2017 - Januar 2018

Ausgabe November 2017

Heimzeitung

Lebenskreis



Bürgerheim
St. Nikolaus von der Flüe
Schlanders



**Freiwilligenarbeit im Bürgerheim - Nähgruppe
Freude und Dankbarkeit
Wasser - das Symbol allen Lebens
Martini in Göflan**



Inhalt

Freiwilligenarbeit im Bürgerheim Schlanders - Nähgruppe.....	4
Freude und Dankbarkeit.....	6
Wasser – das Symbol allen Lebens.....	8
Martini in Göflan.....	12
Rückblick in Bildern.....	14
Herzlich Willkommen.....	18
Wir gedenken unserer verstorbenen Heimbewohnerin.....	19
Wir gratulieren unseren Heimgästen zum Geburtstag.....	20
Schwarzwäldercreme.....	22

Impressum

Eigentümer und Herausgeber: Bürgerheim St. Nikolaus von der Flüe - ÖBPB/APSP

Eingetragen in das Register der Betriebe für Pflege- und Betreuungsdienste, gemäß Art. 18, 1 des Regionalgesetzes vom 21.09.2005, Nr.7; Einschreibungsnummer 015/2008

I-39028 Schlanders, Dr.-Karl-Tinzl-Str. 19

Tel. +39 0473 748600 - Fax +39 0473 748125

info@altersheim-schlanders.it

MwSt.-Nr. 00678820218 - St.-Nr. 93001110217

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes sind die jeweiligen Autoren
Redaktion: Monika Wellenzohn, Christof Tumler, Andreas Wiesler, Gerda Frischmann, Bernhard Dr. Tschennett

Erscheint 3 mal im Jahr, Druck: Hauger-Fritz

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 31. Januar 2018

Hinweis:

Zur besseren Verständlichkeit und leichteren Lesbarkeit wird in dieser Zeitung auf die Formen –In und –Innen verzichtet.

Titelbild: Gianni Bodini

Herzlichen Dank für die finanzielle
Unterstützung unserer Heimzeitung
"Lebenskreis"!





Foto: Gianni Bodini

Allein um die Erde in ihrer Blüte zu sehen,
dieses unfassbare Frühlingswunder,
würde es sich schon zu leben lohnen.
Aber dann auch noch die Fülle
der Früchte des Herbstes
genießen zu dürfen,
ist ein so überwältigendes Geschenk,
dass man gar nicht genug
dafür danken kann.

Elli Michler

(entnommen aus dem Buch „Einmal rund um die Sonne“ von Elisabeth Lukas)



Andreas Wiesler: Ansprechperson für die Freiwilligen Helfer im Bürgerheim



Freiwilligenarbeit im Bürgerheim Schlanders - Nähgruppe

Bereits seit dem Jahre 1999 besteht im Bürgerheim eine Nähgruppe, die Ausbesserungs- und Änderungsarbeiten für die Heimbewohner erledigt. Anfangs waren es zehn Frauen, die bereit waren, einen Teil ihrer Zeit und ihrer Fähigkeiten für die Bewohner einzusetzen.

Heute sind es noch fünf, die sich jeden Mittwochnachmittag in der Stube des 3. Stockes treffen und die anfallenden Arbeiten erledigen. Der Anfang, so erzählt eine der Frauen, war etwas beschwerlich. In jedes Kleidungsstück musste eine Nummer genäht werden. Heute werden die Namen der Besitzer in der Wäscherei eingemerkt. Für die Erledigung ihrer Arbeiten stand vor dem Umbau nur ein kleiner Raum zur Verfügung. In der hellen, gemütlichen Stube fühlen sich die Näherinnen jetzt wohl.

Auf dem Tisch steht ein großes, gut sortiertes Nähkästchen. In einem Schrank stapeln sich Stoffreste, Bänder, Nähgarne, Hosengummi verschiedener Breite und eine ansehnliche Knopfsammlung.





An zwei Nähmaschinen werden verschiedene Ausbesserungsarbeiten getätigt, Reißverschlüsse und Flicker eingesetzt, Säume und Nähte nachgenäht. Kleinere Arbeiten werden händisch erledigt: Knöpfe, Bänder, „Haftlen“ und Druckknöpfe angenäht, Wollsachen und Socken gestopft. Die Wäsche kommt normalerweise direkt aus der Wäscherei. Immer wieder kommen aber auch Heimbewohner direkt vorbei und bringen ein Kleidungsstück mit, das ausgebessert werden soll. Manches hat Eile und sollte möglichst schnell erledigt werden. Die Näherinnen kennen ihre Kunden und nehmen es mit Gelassenheit. Sie freuen sich, wenn Heimbewohner auf ein „Ratscherle“ vorbeischaun.

Die Frauen bilden untereinander eine nette Gemeinschaft und freuen sich auf die Arbeit am Mittwochnachmittag. Sie laden nähreudige Frauen ein, sich ihnen anzuschließen. Arbeit gäbe es genug, meint eine von ihnen.

Gerda Frischmann





Freude und Dankbarkeit

„Freude ist die einfachste Form der Dankbarkeit“, meint der Theologe Karl Barth und in diesem Sinne freuen sich alle im Bürgerheim über die drei gelungenen Stuben.

Die Südtiroler Wohnkultur und die Wohngewohnheiten der Bevölkerung im ländlichen Raum waren ausschlaggebend für das Errichten der 3 Stuben im Bürgerheim. Stuben sind Ausdruck von tiefverwurzeltem Heimatgefühl, von Geborgenheit und Gemütlichkeit. Denn jeder Mensch sehnt sich nach Heimat, Nähe und Wärme. Deshalb war es den Führungskräften des Hauses und dem Verwaltungsrat wichtig in den einzelnen Wohnbereichen Stuben zu errichten.

Am 2. Oktober nahm Dekan Dr. Josef Mair die Segnung der drei Stuben im Bürgerheim vor. Anwesend waren Herr Martin Schönauer vom Amt für Senioren, der Vizebürgermeister Reinhard Schwalt, die Referentin Frau Monika Wielander, sowie der Obmann der Raiffeisenkasse Schlanders Herr Erich Ohrwalder und sein Stellvertreter Johann Telser, der Vertreter der Laurin- Stiftung Herr Walter Stirner, die Verwaltungsräte, ehemalige Präsidenten, Rechnungsrevisoren und Verwaltungsräte des Bürgerheimes, sowie Nachbarn, Sponsoren und Gönner des Hauses.





Der Künstler und Grafiker Herbert Schönweger, der für die künstlerische Gestaltung im Bürgerheim verantwortlich ist, war auch der Ideengeber zur Gestaltung der einzelnen Stuben. Und es ist ihm gelungen Wohnlichkeit und Gemütlichkeit in die einzelnen Stuben zu bringen. Jede Stube ist einzigartig. Sie unterscheiden sich durch die verschiedenen Holzarten wie Esche im 2. Stock, Zirbe im 3. Stock und Fichte im 4. Stock sowie durch die unterschiedliche malerische Ausschmückung der Decken, der verschiedenen Stoffe und Materialien.

Jede Stube hat einen Ofen, der elektrisch beheizt wird. Schlichtheit, Einfachheit und Tradition, wie z.B. die Herrgottswinkel und der Katzentisch in der Stube im 4. Stock, aber auch bürgerlich-noble Behaglichkeit sind die Anmutungen der einzelnen Stuben.

Dass die Errichtung der Stuben möglich war, dafür brauchte es Menschen, die von dieser Idee überzeugt waren und die auch die Finanzierung ermöglichten.

Aufrichtiger Dank im Namen aller Bewohnerinnen und Bewohner, der Mitarbeiter und des Verwaltungsrates gebührt der Südtiroler Landesregierung, der Gemeinde Schlanders, sowie der Raiffeisenkasse Schlanders und der Laurin- Stiftung für die großzügige finanzielle Unterstützung.

Monika Wellenzohn, Präsidentin



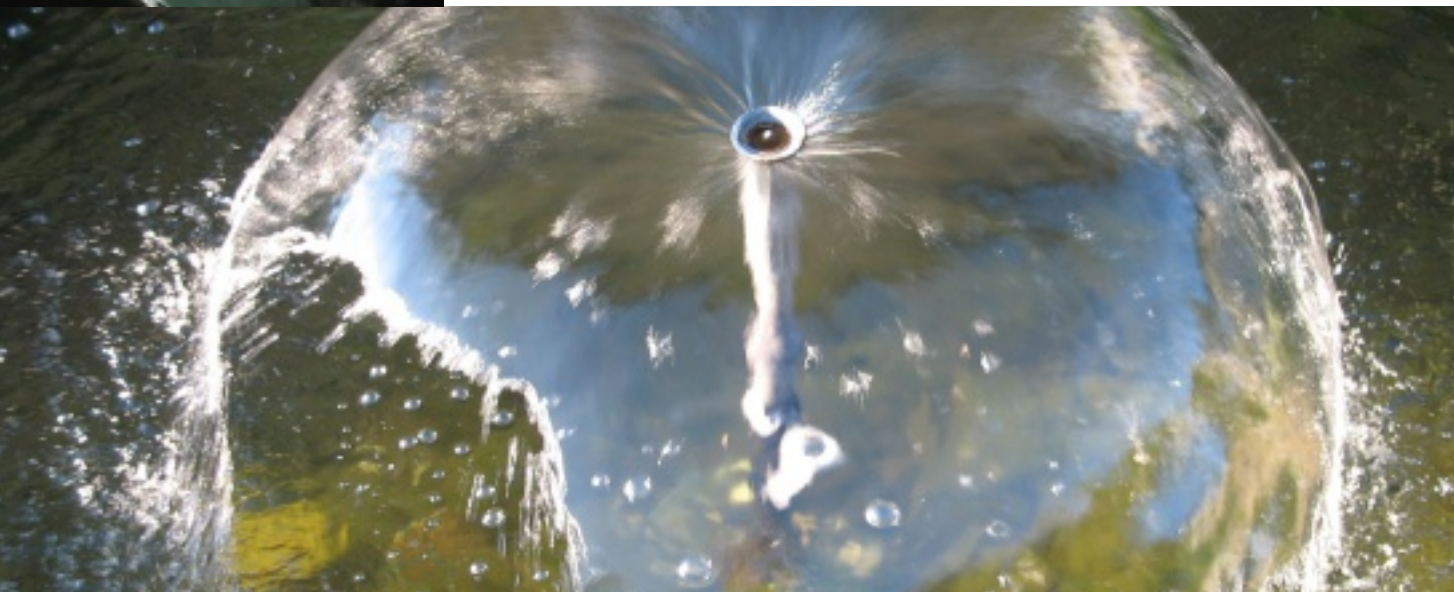


Wasser – das Symbol allen Lebens

Wir bestehen zu 75% aus Wasser, wir brauchen zum Leben das Wasser, sogar mehr als Nahrung, das Wasser reguliert unseren Wärmehaushalt und gilt als bester Energiespender. Und trotzdem, wenn wir vom oder über das Wasser reden, dann meistens im Zusammenhang mit dem Wetter. Regnet es zu wenig, machen wir uns Sorgen über die Ernte, den eigenen Garten und die Natur im Allgemeinen. Regnet es zu viel, haben wir Angst vor Muren und Überschwemmungen oder ärgern uns, weil die Bergtour oder der Urlaub buchstäblich „ins Wasser“ fallen.

Darüber hinaus ist Wasser – insbesondere Trinkwasser – für uns zu einer Selbstverständlichkeit geworden: es ist dauernd verfügbar und wenn wir Durst haben, drehen wir einfach den Wasserhahn auf.

Wie wichtig aber Wasser für jedes menschliche Leben ist und wie das Wundermittel Wasser im Laufe der Geschichte verehrt worden ist, möchte ich Ihnen nun kurz erzählen. Denn Wasser ist ja ein ganz besonderer Stoff, „das Blut des Planeten“, wie Leonardo da Vinci (1452-1519) das lebenswichtige Elixier treffend beschrieb. Wasser war für die Geschichte unserer Erde schon immer der Urstoff allen Lebens, denn vor rund 400 Millionen Jahren krabbelten die ersten Lebewesen aus dem Wasser und erstürmten das Land.





Die Griechen sahen im Wasser sowohl die Lebenskraft wie auch den Tod und sie glaubten, dass das Diesseits und das Jenseits durch den Fluss Styx getrennt sind. Die Bäder im Fluss Ganges in Indien, die wir etwas skeptisch aus der Sicht der europäischen Hygiene betrachten, sind im Hinduismus der Schlüssel zur Reinigung von Körper und Seele. Dasselbe Prinzip findet sich auch im Islam, wo ja die rituelle Waschung vor dem Betreten der Moschee verpflichtend vorgeschrieben ist. In der biblischen Schöpfung stehen sich das Wasser und der Geist Gottes als zwei Prinzipien gegenüber (1. Mose 1, 2): ... und der Geist Gottes schwebte über dem Wasser“.

Aber nicht nur in der Mythologie und in den verschiedenen Weltreligionen spielte das Wasser eine zentrale Rolle. Wasser gilt als die älteste Medizin der Welt und seine heilende Wirkung wurde seit alters her vielfach genutzt. Die ersten Badeheiligtümer (die Quellen wurden als Sitz der Götter verehrt) gehen auf die Zeit um 2400 v. Chr. im Irak zurück. Bei den Griechen gab es dann schon sehr luxuriöse Heilbäder, aber den Höhepunkt der Badekultur verzeichnen wir im alten Rom im 4. Jhd. n.Chr. mit elf Thermalanlagen und ca. 850 Bädern. Im Mittelalter schwand dann – bedingt durch Epidemien wie Pest und Syphilis und durch die aufkommenden, strengen Moralvorstellungen – die Begeisterung für das gemeinsame Baden und dessen positive Wirkungen.

Zum Glück ging aber das Wissen um die Heilkraft des Wassers nicht verloren und es flammte im 18. Jahrhundert in Schlesien wieder auf. Das Verdienst gebührt dem Arzt Siegmund Hahn (1664-1742) und seinen beiden Söhnen, die ebenfalls Ärzte waren. Alle drei wurden scherzhaft die „drei Wasserhähne“ genannt und gelten als die Begründer der modernen Hydrotherapie (Wassertherapie).

Auf sie folgte dann wieder ein Schlesier, und zwar Vinzenz Prießnitz (1799-1851). Der Bauernsohn Prießnitz begann schon in seiner Jugend, Leute aus seiner Nachbarschaft mit kalten Waschungen und Umschlägen zu heilen, nachdem er sich nach zwei Unfällen erfolgreich selbst behandelt hatte. Prießnitz erklärte die Wirkungsweise >



Fotos: Walter Trafoier



seiner Therapie schlicht und einfach: das kalte Wasser stärke den Organismus und fördere dessen eigene Heilkraft. Das Wirkprinzip der Kälte bestehe darin, dass sie Wärme erzeugt; letztlich heile nicht die Kälte, sondern die Wärme. Vom Vorwurf der Kurpfuscherei freigesprochen, eröffnete er um 1830 eine eigene, sehr erfolgreiche Kaltwasser-Heilanstalt. Vinzenz Priëßnitz hatte sich bereits den Ruf als „Wasserdoktor“ erworben, als dann Sebastian Kneipp (1821-1897) mit seinem Wirken begann.

Wie auch Sebastian Kneipp, den viele als den „König der Wasserkuren“ bezeichnen, durch eine lebensbedrohende Krankheit, die Lektüre eines Buches und die erfolgreiche Selbstheilung mit winterlichen Tauchbädern in der kalten Donau zu seinen Erkenntnissen gelangte, stelle ich Ihnen in der nächsten Ausgabe vor.

Kornelia Hölzl Gamper

Präsidentin des Südtiroler Kneippverbandes

Wussten Sie, dass ...

- es weltweit 40 **Kneippvereine**, davon einige sogar in Japan, Korea, Argentinien und Chile, gibt?
- ein neugeborenes Kind einen **Wasseranteil** von ca. 70 - 80 % des Körpergewichts hat?
- wir jeden Tag im Durchschnitt mehr als zwei Liter **Wasser** durch Schwitzen und Ausscheidung verlieren?
- SPA (Wellness- und Badebereiche in den Hotels) im Lateinischen „**sanus per aquam**“, also „Gesundheit durch Wasser“ bedeutet?
- bereits um 2400 v. Chr. die ersten **Badeheiligtümer** im Zweistromland zwischen Euphrat und Tigris im heutigen Irak entstanden sind?
- man um 350 n. Chr. in Rom bereits elf **Thermenanlagen** und etwa 850 öffentliche **Badeanstalten** zählte?



ICH WILL MEIN LEBEN ZURÜCK

Ich stehe am Fenster
und schaue hinaus
sehe Kinder spielen
Leute spazieren
Autos vorbeifahren.

Plötzlich verstecken die Wolken
im Himmel teils die Sonne
die Bäume werden
vom Wind umgebogen
es wird bald regnen.

Ein bisschen Traurigkeit
kommt langsam an
Tränen quellen aus meinen Augen
und rollen über mein Gesicht...
mehr, immer mehr.

Gerade da schreien
Seele und Herz ohne Stimme:
"Ich will mein Leben zurück!
Als ich jung war
und glücklich
und schön
und alles vor mir stand!"

Aber nein...
Jeder Augenblick ist lebenswert
trotzt Sorgen und Schmerzen
und von nun an
will ich alle Tage
schätzen
geniessen
leben...
denn das Leben
ist nur eines
und es ist jetzt!

Giovanna Azzarone (alle Rechte vorbehalten)

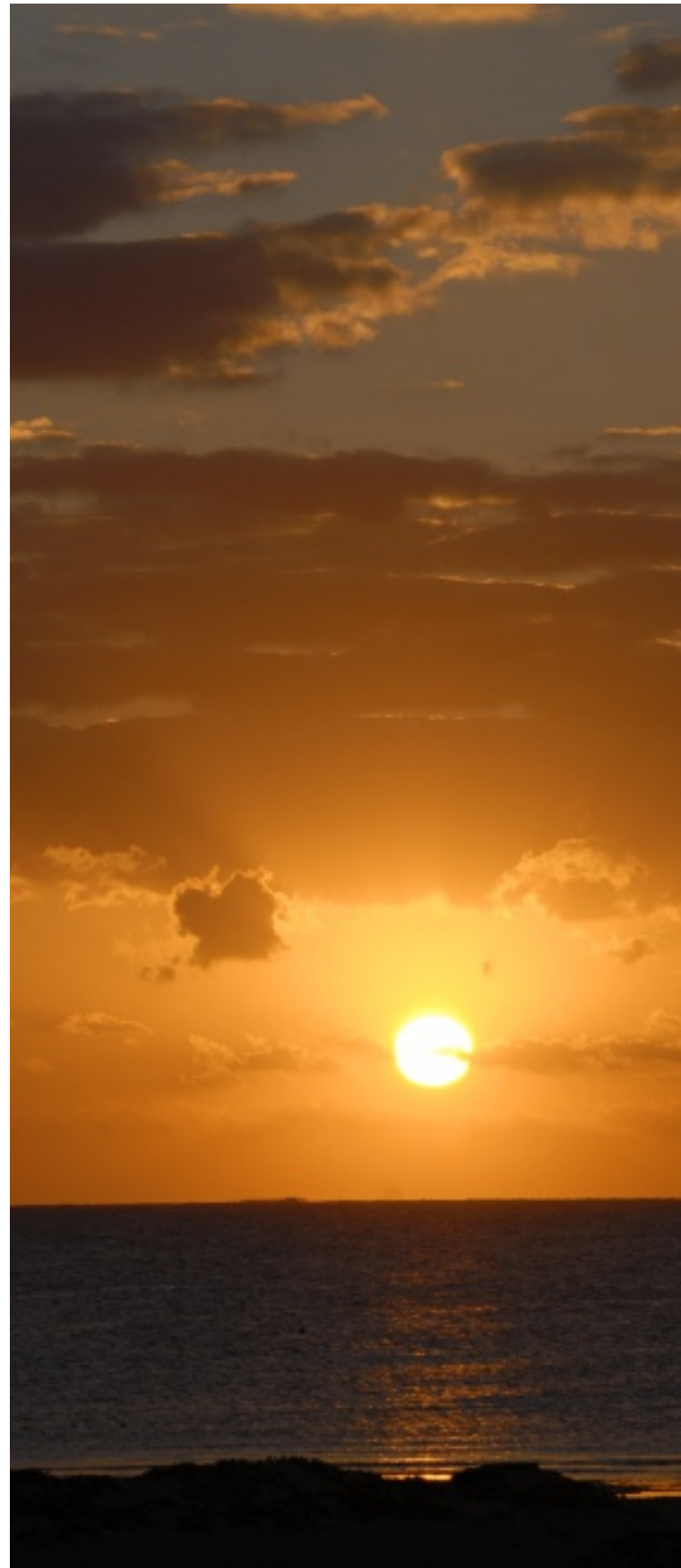


Foto: Gianni Bodini



Martini in Göflan

Im Spätherbst, am 11. November, feiert man in Göflan das Fest des Heiligen Martin von Tours. Er wird als Schutzpatron für das Vieh und somit vor allem von den Bauern verehrt. Martini gilt als Bauernfeiertag. Die Dorfkirche ist dem Heiligen Martin geweiht. Das Mittelstück des Hochaltares zeigt den Heiligen zu Pferd bei der Mantelteilung und den erwartungsvoll zu ihm hoch blickenden Bettler.

Die Göflaner feiern ihren Kirchtage an dem Wochentag, auf den er fällt; es gibt keine Verlegung auf einen Sonntag. Bereits am Nachmittag des Vortages werden zum Feierabendgeläute die ersten Böller abgeschossen. Auch der Brauch des „Schrockens“ ist noch lebendig. Vor dem Läuten werden dabei händisch mit den Klöppeln die Glocken angeschlagen. Den Kirchturm ziert ein weithin sichtbares und abends beleuchtetes „M“, die Initiale des Heiligen.

Der frühe „Martiniabend“ gehört den Kindern, die mit ihren selbst gebastelten Laternen singend durchs Dorf bis zur Kirche ziehen, um dort bei einer Andacht die Botschaft des Lichtbringens und des Teilens zu vermitteln. Bis vor einigen Jahren hatten Kindergartenkinder und Schüler an Martini sogar unterrichtsfrei.

Foto: Gianni Bodini





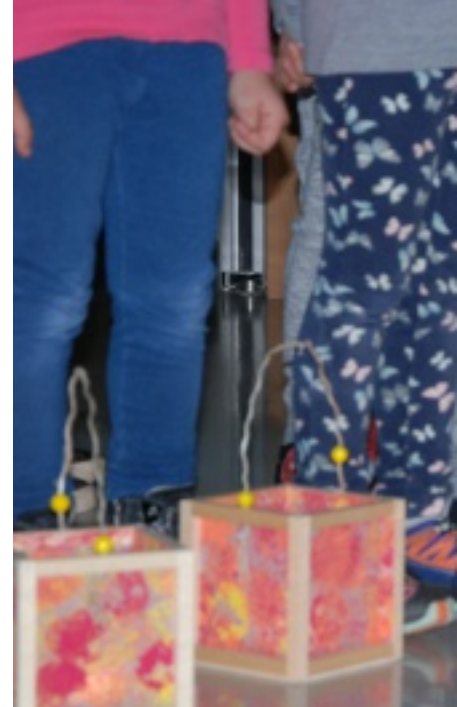
Die Jugend richtet für den Martiniabend ein Festzelt her, in dem später ausgiebig gefeiert werden kann.

Am Martinstag knallen die Böller bereits um 6 Uhr morgens während des Ave-Maria-Läutens. Letzte Vorbereitungen für den Kirchtag werden getroffen, bevor um 9 Uhr der Festgottesdienst gefeiert wird, den der Kirchenchor Göflan feierlich mitgestaltet. Anschließend feiert die Dorfbevölkerung im Mehrzwecksaal der Grundschule. Am Nachmittag spielt die Bürgerkapelle Schlanders auf dem „Platzl“ ein Ständchen und wird dafür mit Krapfen bewirtet.

Ältere Göflaner erinnern sich mit Wehmut an frühere Zeiten, als im Dorf drei Gasthäuser (Dietl, Schwarz und Raich) geöffnet waren und zum Kirchtagsschmaus einluden. Nach Kraut mit „Schweinernem“ oder Schepsenbraten gab es Kirchtagskrapfen. Das Martinifeiern hatte Tradition. Viele Besucher von auswärts, besonders aber Bauern und Bürger der Gemeinde ließen es sich nicht nehmen, mit den geselligen Göflanern zu feiern. Die Kolonne parkender Autos reichte teilweise bis zur Hälfte der Göflanerstraße zurück.

Mit der Schließung der Traditionsgasthäuser ist zwar ein Stück Brauchtum verloren gegangen, das Martini-Feiern aber werden die Göflaner nicht aufgeben.

Gerda Frischmann





Rückblick in Bildern



Ausflug nach Unser Frau - Schnalstal



Traditionelles Sommerfest im Bürgerheim



Gemütliches Beisammensein beim Eisessen

GESUNDHEITS-
lösungen aus
EINER Hand.



merididesign | n-project.com



SANITÄTSHAUS VITAPLUS
Gesundheits- und Wellnessprodukte für Ihr Wohlbefinden.
MERAN - Otto-Huber-Str. 78-80, T 0473 055730
www.vitaplus.it



LADURNER HOSPITALIA
Medizinprodukte und Hilfsmittel für die Pflege.
MERAN - Max-Valier-Str. 3/A, T 0473 272727
www.ladurner.com



Ausflug zum Kloster Marienberg - Burgeis



Interne Seniorenmeisterschaft unter dem Motto: Fit und aktiv im Alter



Tag der Senioren - Oktoberfest im Bürgerheim



Raiffeisen

Meine Bank



Foto: Walter Trafoier

Herzlich Willkommen!

Juni

Katharina Gluderer Alber
Adolf Kuntner

Herbst

Ich sah den Wald sich färben,
die Luft war grau und stumm;
mir war betrübt zum Sterben,
und wusst' es kaum, warum.

Durchs Feld vom Herbstgestäude
hertrieb das dürre Laub;
da dacht' ich: deine Freude
ward so des Windes Raub.

Dein Lenz, der blütenvolle,
dein reicher Sommer schwand;
an die gefrorne Scholle
bist du nun festgebannt.

Da plötzlich floss ein klares
Getön in Lüften hoch:
Ein Wandervogel war es,
der nach dem Süden zog.

Ach, wie der Schlag der Schwingen,
das Lied ins Ohr mir kam,
fühlt' ich's wie Trost mir dringen
zum Herzen wundersam.

Es mahnt' aus heller Kehle
mich ja der flücht'ge Gast:
Vergiss, o Menschenseele,
nicht, dass du Flügel hast.

Emanuel Geibel (1815-1884)



Foto: Gianni Bodini

Wir gedenken unserer verstorbenen Heimbewohnerin

Elisabeth Holzknecht

† 06.06.2017

Trennung ist unser Los,
Wiedersehen ist unsere Hoffnung.
So bitter der Tod ist,
die Liebe vermag er nicht zu scheiden.
Aus dem Leben ist er zwar geschieden,
aber nicht aus unserem Leben;
denn wie vermöchten wir ihn tot zu wöhnen,
der so lebendig unserem Herzen innewohnt!

Augustinus



Wir gratulieren unseren Heimgästen zum Geburtstag!

Juni

Margherita Sprenger Stocker (87)
Margareth Pirhofer Ratschiller (85)
Rosa Sachsalber Lanbacher (89)
Katharina Maria Rinner Fleischmann (91)
Erich Marx (92)

Juli

Hedwig Wiedemann Tscholl (92)
Josef Gruber (78)
Theresia Tumler Altstätter (83)
Alois Rainer (89)

August

Ottilia Kofler (83)
Emma Pircher Schuster (85)
Johann Lechthaler (87)
Hochw. Karl Fritz (87)
Ottilia Telfser Ladurner (93)
Theresia Pöhl Pircher (79)

September

Mathilde Staffler Marx (90)
Karla Oberhofer (51)
Karl Pauli (89)
Robert Martin Peer (75)
Franz Wellenzohn (90)
Robert Perkmann (65)

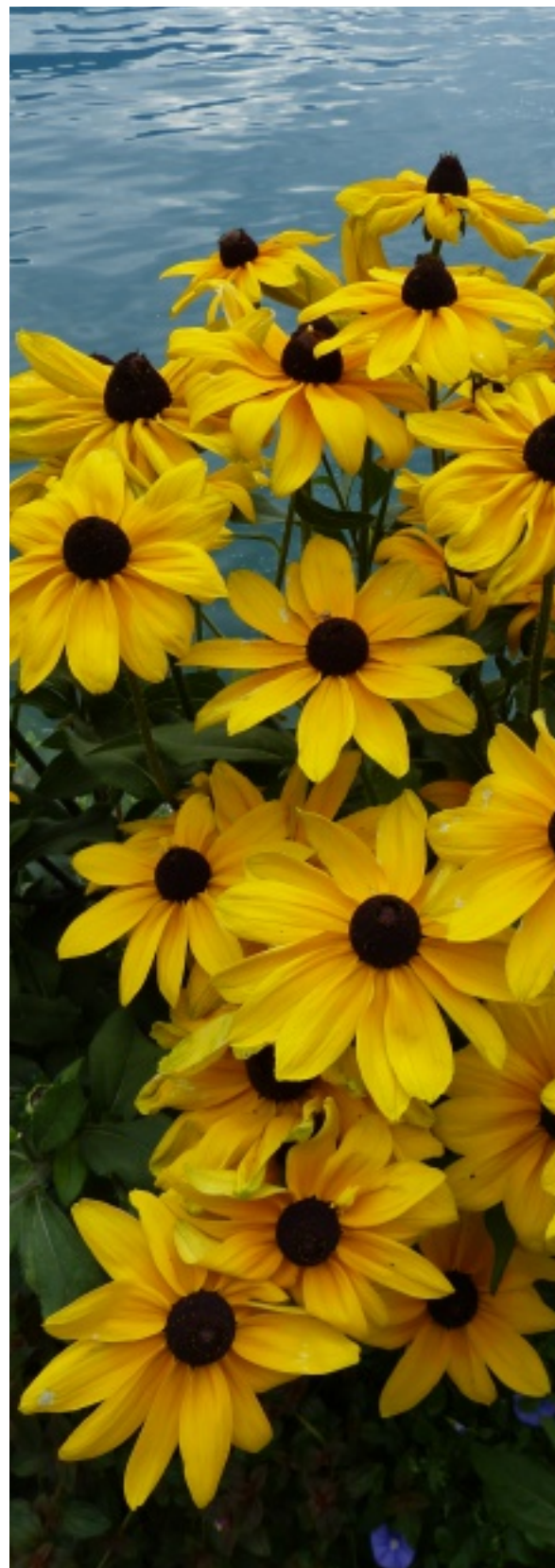


Foto: Walter Trafoier



GLÜCKWUNSCH!

Neue Mitarbeiter

Wir wünschen unseren neuen Mitarbeiterinnen viel Freude und Erfolg!

Evi Spechtenhauser, spezialisierte Köchin
Vera Renate Hitzl, Berufkrankenpflegerin
Alexandra Holzknecht, Sozialbetreuerin
Saskia Kuhn, Sozialbetreuerin

Jubiläen Juni - September

15 Dienstjahre
Christine Gerstl
Astrid Stecher

25 Dienstjahre
Alfred Berger

30 Jahre
Christof Tumler

ANKÜNDIGUNG

Termine der Feste und Feiern im Bürgerheim

- 05.12.2017: Nikolausfeier
- 22.12.2017: Weihnachtsfeier
- 25.12.2017: Weihnachtsgottesdienst mit dem Männergesangsverein Schlanders



Foto: Walter Trafoier



Schwarzwäldercreme

Zutaten für 4 Personen

200 g Naturjoghurt
200 g Mascarpone
200 g Sahne
2-3 El Staubzucker
Zitronensaft
Amarenakirschen
Schokoladeraspel
Schokoladebiskuit

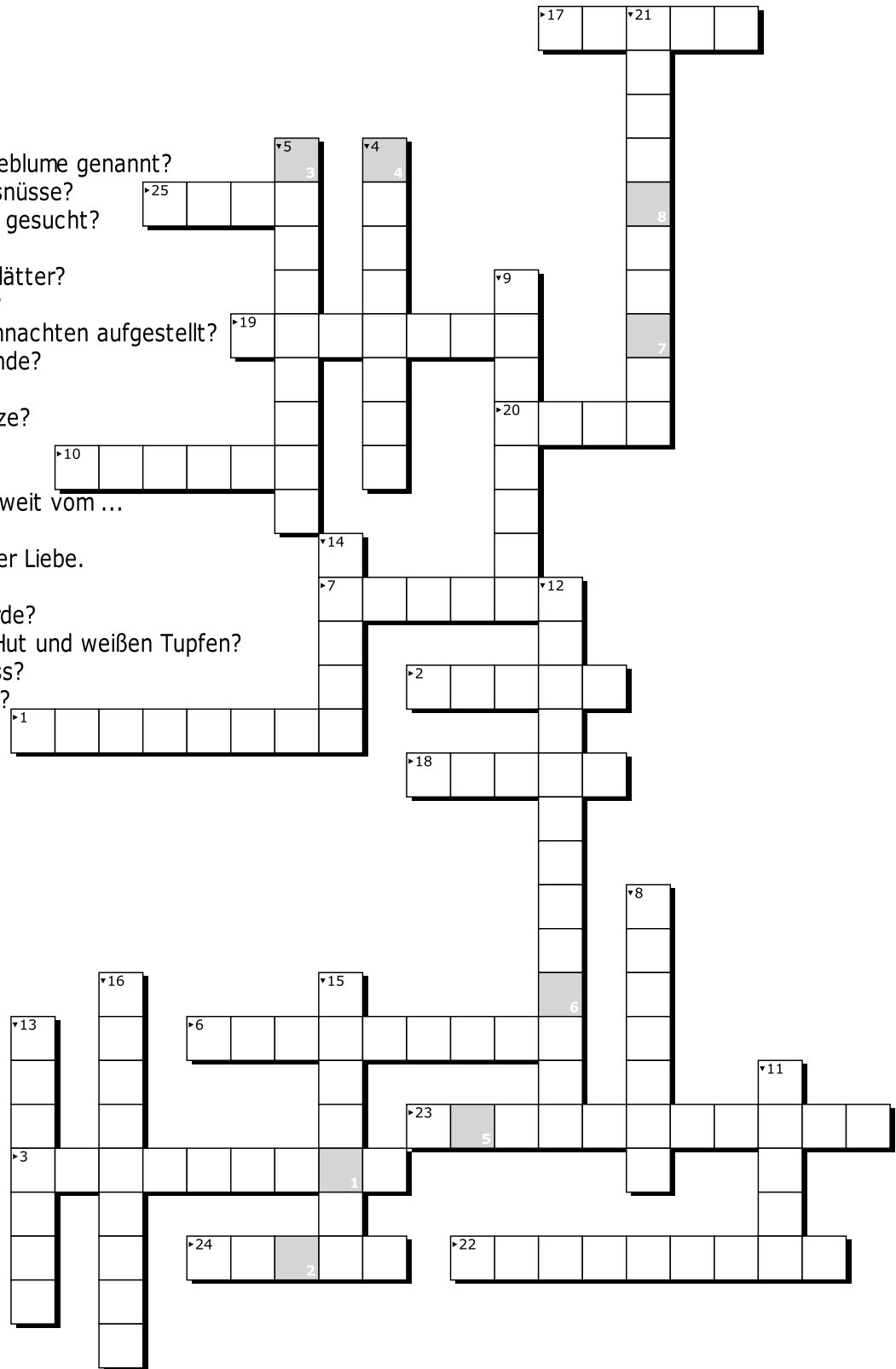
Zubereitung

Den Schokoladebiskuit in kleine Würfel schneiden. Mascarpone, Joghurt, Staubzucker und Zitronensaft zu einer glatten Creme rühren und 3/4 der geschlagenen Sahne unterheben. Biskuitwürfel, Amarenakirschen und Creme abwechselnd in Gläser schichten und mit der restlichen Sahne mittels Spritzbeutel und Schokoladeraspel garnieren.

Waltraud Tanner



1. Wie heißt eine lila Pflanze?
2. Die Banane ist eine ...
3. Welches Gemüse ist schwarz-lila?
4. Was ist ein Frauenschuh?
5. Was sind Maronen?
6. Welche Blume wird von Kindern Pustebume genannt?
7. Auf welchen Bäumen wachsen Kokusnüsse?
8. Welche Pilze werden von Schweinen gesucht?
9. Woraus wird Mehl hergestellt?
10. Welcher Nadelbaum verliert seine Blätter?
11. Welcher Baum hat eine helle Rinde?
12. Welche Tanne wird zumeist zu Weihnachten aufgestellt?
13. Wie heißt die Lehre der Pflanzenkunde?
14. Ein Frühlingsmonat
15. Wie heißt eine beliebte Balkonpflanze?
16. Wie heißt eine Ackerblume?
17. Wie heißt eine Hülsenfrucht?
18. Redewendung: Ein Apfel fällt nicht weit vom ...
19. Wie heißt eine Teepflanze?
20. Als rote Blume gilt sie als Symbol der Liebe.
21. Wo werden Bäume angebaut?
22. Welche Frucht wächst unter der Erde?
23. Wie nennt man den Pilz mit rotem Hut und weißen Tupfen?
24. Wie nennt man einen Pflanzenspross?
25. Wie heißt eine bekannte Apfelsorte?





APOTHEKE SCHLANDERS FARMACIA SILANDRO

Dr. Jürgen Österreicher

Krankenhausstr. 4A Via Ospedale I-39028 SCHLANDERS/SILANDRO

Tel. +39 0473 730 106 info@apotheke-schlanders.it

www.apotheke-schlanders.it



Angebote des Bürgerheimes

- Stationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege
- Seniorenmensa
- Schülermensa

Nähere Informationen erhalten Sie im Büro des Bürgerheimes von Montag bis Freitag von 08:30 Uhr bis 11:30 Uhr und nach Terminvereinbarung

Bürgerheim St.Nikolaus von der Flüe - ÖBPB

Dr.-K.-Tinzlstr. 19

39028 Schlanders

0473 748600 www.altersheim-schlanders.it info@altersheim-schlanders.it



Bürgerheim
St.Nikolaus von der Flüe
Schlanders
Silandro